

SALSA DE ESPAGUETI (SIN CARNE)

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

- La **salsa de espagueti sin carne** es una salsa con base de tomate que está lista para usarse. Tiene el color encendido típico del tomate y su consistencia es homogénea (sin grumos).
- Además de productos de tomate, podría contener: agua, azúcar, aceite de oliva, aceite de soya y/o de semilla de algodón, cebolla en polvo, ajo en polvo, ácido cítrico, saborizantes naturales, almidones y otros ingredientes.

Presentación

La salsa de espagueti sin carne viene en una lata #300 (dos tazas aproximadamente).

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso. Las temperaturas extremas de congelamiento, o la exposición directa a la luz del sol aceleran el deterioro.
- Guarde la salsa de espagueti que sobre en un recipiente metálico con tapa y refrigérela. Úsela en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Utilice la salsa de espagueti sin carne sobre fideos cocidos o como ingrediente en platillos al estilo italiano. Puede utilizarse en cualquier receta como un sustituto práctico para la salsa de espagueti hecha en casa.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Caliente la salsa y sívala con bastones de pan.

Información de nutrición

- La **salsa de espagueti sin carne** contiene una generosa cantidad de vitamina C, la cual ayuda a la proteína a proporcionar estructura a los huesos, cartílagos, músculos y vasos sanguíneos así como a mantener los vasos capilares, huesos y dientes, y ayuda al organismo a asimilar hierro. También contiene fibra, la cual conserva el aparato digestivo sano y ayuda a saciar el apetito.
- ½ taza de salsa de espagueti sin carne equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS** de la Pirámide Alimenticia.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (56 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 54	Cal. de grasa 9
% Valor diario*	
Grasa total 1.0 g	1%
Grasa saturada 0.1 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 669 mg	27%
Carbohidratos totales 9 g	3%
Fibra dietética 3 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 7%
Calcio 2%	Hierro 5%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Macarrones con carne

9 onzas (2¼ tazas) de macarrones crudos
2 libras de carne de res molida
½ taza de cebolla picada
½ taza de apio picado
⅓ taza de pimiento verde picado
1 lata #300 de salsa de espagueti
6 onzas (1½ tazas) de queso americano desmenuzado

Receta cortesía de la revista "Food Service Director"

1. Cocine los macarrones en agua caliente. Escúrralos y apártelos.
2. Mientras se cocinan los macarrones, dore la carne de res, la cebolla picada, el apio picado y el pimiento verde hasta que la mezcla empiece a desmoronarse. Escurra la grasa y deséchela.
3. Incorpore la salsa de espagueti de lata y los macarrones previamente cocidos y escurridos.
4. Vierta el preparado en un molde o una bandeja para el horno. Esparza el queso desmenuzado por encima.
5. Lleve a horno de 400 °F por 15 minutos hasta que todo esté bien caliente, el queso haya dorado ligeramente y el preparado empiece a borbotear.

Rinde 7 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de macarrones con carne:

Calorías	446	Colesterol	98 mg	Azúcar	1 g	Calcio	185 mg
Calorías de grasa	260	Sodio	763 mg	Proteína	30 g	Hierro	2.8 mg
Grasa total	28.9 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	165 RE		
Grasa saturada	12.2 g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	18 mg		

Pasta fagiola

(Sopa italiana de macarrones con frijoles)

11 onzas de macarrones crudos (1⅓ tazas crudos)
1 cda. + 1 cda. de aceite
1 taza de pimiento verde picado
⅔ taza de cebolla picada
⅔ taza de apio picado
1 lata #300 de salsa de espagueti
2 tazas de agua
¼ cda. de ajo en polvo
1 lata #300 de frijoles vegetarianos sin escurrir (o ½ taza frijoles *Great Northern* [blancos, medianos], remojados y cocidos)

Receta cortesía de Safeway Stores, Inc.

1. Cocine los fideos; escúrralos y sepárelos.
2. Mientras se cocinan los fideos, caliente el aceite en una olla grande. Añada el pimiento verde picado, la cebolla picada y el apio picado. Saltee las verduras hasta que estén blandas, unos 5 minutos.
3. Agregue la salsa de espagueti, el agua y el ajo en polvo. Cocine a fuego lento durante 30 minutos.
4. Añada los frijoles y la pasta escurrida. Mezcle y sirva.

Opcional: Espolvoree 1 cda. de queso parmesano rallado sobre cada porción de sopa para darle un toque italiano adicional.

Rinde 6 porciones de 1 taza cada una

Información de nutrición para cada porción de sopa italiana de macarrones con frijoles:

Calorías	415	Colesterol	0 mg	Azúcar	9 g	Calcio	11 mg
Calorías de grasa	83	Sodio	734 mg	Proteína	12 g	Hierro	3.9 mg
Grasa total	9.2 g	Carbohidratos totales	72 g	Vitamina A	154 RE		
Grasa saturada	1.9 g	Fibra dietética	9 g	Vitamina C	45 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

